

Taegeuk's

O **poom-se** é um conjunto de movimentos de defesa e ataque pré-programados em várias direções, conhecido como uma luta imaginária contra vários adversários imaginários. Os poom-ses são as formas adotadas pela WTF: poom-ses **t'eguk**, os poom-ses **pal-gwes** e **9 poomses superiores**. Na ITF, essas formas são conhecidas como TULS ou HIANS. Em outras artes marciais, também temos a prática de seqüências pré-programadas, sendo que cada uma conforme a sua origem. No karatê se chama Kata, no Kung fu se chama Kati.

No início da história do homem, os movimentos eram utilizados para representar de que forma o homem via e percebia o mundo. E ficaram registrados, conforme achados arqueológicos que demonstram de que forma essas pessoas viviam. A expressão corporal, gestos e movimentos ficaram perpetuados por civilizações mais antigas.

A prática de movimentos pré-programados de ataque e defesa na Coreia eram muito comuns no reino de Koguryo. Existem registros de sua prática entre os anos 37AC e 688DC. Durante esse período, era praticado por todas as classes e era muito apreciado pela nobreza e pelos soldados que praticavam coletivamente ou individualmente em busca do aprimoramento da mente e do corpo e também como estratégia de defesa diante das ameaças externas.

Conforme figuras de pedra achadas na parede do templo de Kyonju, e entre outros achados arqueológicos, estas demonstram gestos e posições que resultaram na combinação de movimentos pré-estabelecidos e praticados dos poom-ses que é também um mecanismo para reconhecimento de antigos conceitos dos coreanos. Ao executar o poomse, estamos também trazendo para o presente, gestos e movimentos que através da expressão corporal demonstra a luta e a trajetória de um povo em busca de seu desenvolvimento. Podemos dizer que o poomse provê um mecanismo para a preservação dos movimentos históricos e também um repositório para as habilidades praticadas no Taekwondo.

DICAS PARA O APRIMORAMENTO DO POOM-SE

INDIVIDUAL

- 1-** Antes de realizar o poom-se , feche os olhos e execute-o mentalmente
- 2-** Inicie o poom-se em lados diferentes
- 3-** Observe o tempo do poom-se
- 4-** Para melhor assimilação, treine da seguinte forma: primeiro execute o movimento 1, depois o 1 e o 2, depois inicie novamente fazendo os seguintes movimentos: 1,2,3, depois 1,2,3,4, e assim por diante

5- O espelho é de excelente ajuda para quem vai treinar o poom-se.

> **BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DO POOMSE**

- Lateralidade **[Psicologia] Predomínio funcional de um lado do corpo sobre o outro.**
- Estruturação espacial
- Exteriorização **Ato ou efeito de exteriorizar; manifestação expressar através do corpo.**
- Psicomotricidade **Integração das funções motrizes e mentais sob o efeito da educação e do desenvolvimento do sistema nervoso.**

> **ESTUDOS**

Segundo estudos feitos pelo Dr. Thomas Seabourne, professor e médico de Houston - EUA, os atletas que praticam artes marciais e treinam formas imaginárias de ataques e defesas possuem maior poder competitivo em relação àqueles que não usam técnicas mentais. Segundo o Dr. Thomas, após seis semanas de prática os estudantes demonstraram uma significativa redução de ansiedade e nervosismo durante as competições.

* **Conclusão**

Os estudos foram realizados com oito estudantes da universidade estadual do Texas. O esporte também é mental - diz o doutor - sem ansiedade ou nervosismo, as chances de um bom resultado são maiores e a prática de exercícios mentais, como a luta imaginária, propicia este quadro.

> **COMPETIÇÃO**

As competições de poom-se são realizadas por equipe ou individual. Para se consagrar campeão, o competidor deverá executá-lo com concentração, demonstração de atitude real de combate com dinamismo, coordenação e precisão. Por equipe, ele deverá ser realizado de forma sincronizada.

Os T'eguks simbolizam os elementos da natureza. Representam os princípios da criação do cosmo e a forma de viver do homem.

SIGNIFICADO

Tae - início

Guk - eternidade

O Taeguk é constituído de um círculo que representa o infinito e pelo positivo e o negativo (ying, yang).

